

# SWR2 Tandem

## Dann heul doch!

Über das Jammern

Von Martin Hecht

Sendung: Dienstag, 10. Dezember 2019, 15.05 Uhr (Wiederholung)

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2017

---

### Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### Service:

SWR2 Tandem können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als **Podcast** nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

---

### Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

## **DANN HEUL DOCH!**

Autor 1

Seit vielen Jahren mache ich diese Sendungen für SWR 2. Eine knappe halbe Stunde Nachdenken über das Leben, lautes Nachdenken mit mir, mit meinen Gästen und mit Ihnen, liebe Hörer!

Und seit vielen Jahren mache ich das mit Robert, meinem Tonmischmeister, Berater und meinem schärfsten Kritiker. Früher habe ich über leichtere, gesellschaftliche Themen Sendungen gemacht – aber irgendwann sind meine Themen etwas ernster geworden: rein biographisch bedingt. Ich habe mich vermehrt den schweren und traurigen Seiten des Lebens gewidmet, den Krisen und dem Umgang mit ihnen.

Robert und ich – wir teilen einen schonungslosen Humor. Als ich ihn einmal wieder auf den nächsten Sendebeitrag ansprach, den wir gemeinsam produzieren würden, fragte er nur: „Wird das wieder so ein Heulsusen-Stück: Jammern im Kulturkanal?“

Ich musste herzlich lachen. Aber seither ging mir das Thema immer wieder durch den Kopf: Jammern. Wann ist es gut und richtig über sein Leid zu klagen, wann eher schädlich? Über das Jammern. Darüber will ich heute nachdenken. Mit drei Gästen.

Collage „Oh je!“, „Ach je!“, „Aaach!“

Constanze Kleis 1

Ich heiße Constanze Kleis, ich bin 57 Jahre alt und Journalistin.

Dieter Frey 1

Mein Name ist Dieter Frey, ich bin 70 Jahre alt und bin Professor für Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München.

Ute Lauterbach 1

Ich heiße Ute Lauterbach, ich bin 61 Jahre alt und von Beruf Autorin und im Kern Philosophin.

Autor 2

Ute Lauterbach ist Autorin des Buches „Jammern mit Happy End“, Dieter Frey hat sich dem Thema von der psychologischen Seite her genähert - und Constanze Kleis ist Journalistin und Buchautorin, die sich in ihren Artikeln viel mit dem Gejammer ihrer Mitmenschen beschäftigt hat. Worüber aber jammern eigentlich meine Gäste selber?

Constanze Kleis 2

Ich habe mich leider auf einen Bereich spezialisiert, der sehr uferlos und gleichzeitig fruchtlos ist: Ich jammere sehr gerne, weil die Bahn zu spät ist und die Straßenbahn wieder zu spät ist und weil das natürlich immer nur mir passiert.

Dieter Frey 2

Ja, das sage ich auch ab und zu, dass ich sage, die Woche ist schon wieder rum, der Monat ist schon wieder rum und das Projekt, was ich eigentlich fertig machen wollte, ist wieder nicht fertig geworden. Und dann jammert man so ein bisschen vor sich hin und denkt: „Ja, Mist!“

Ute Lauterbach 2

Ich habe mir das ausgetrieben, dieses Jammern. Ich jammere nicht, es ist so.

Atmo Wölfe heulen

Jammerthemen

Autor 3

Und ich? Jammer ich auch rum? Wenn ja, wieviel und worüber? Wahrscheinlich viel mehr als ich wahrhaben will. Über dies und das – über mein ganzes Leben. Robert hat Recht. Aber ich habe irgendwann bemerkt, dass im Grunde alle jammern - und dass man sein eigenes Jammern mehr oder weniger gekonnt verbirgt, weil man genau weiß, dass es nicht gut ankommt. Doch, ja, ich glaube, wir alle jammern immer wieder mal.

Constanze Kleis 3

Naja, natürlich an erster Stelle gerne über das Wetter. Es gibt bestimmt einige, denen das schon wieder zu heiß ist und es wieder viel zu schnell gegangen ist, mit dem Frühling. Ein sehr großes Jammerthema, - interessanterweise bei Frauen - ist immer, wenn man im Restaurant sitzt oder in der Kneipe, dass es zieht. Damit kann man sich bestimmt eine halbe Stunde beschäftigen.

Dieter Frey 3

Bei meinen Mitmenschen nehme ich überwiegend wahr, dass das Jammern mit dem Berufsleben verbunden ist. Zuviel Arbeit, dass der Chef nicht grüßt, der Chef ist unberechenbar. Aber ich erlebe leider auch Menschen, die dann jammern über nicht Veränderbares. Schon wieder Schnee, schon wieder Regen, schon wieder Sonne, schon wieder Dunkelheit, ja, schon wieder Glatteis.

Ute Lauterbach 3

Da kann man alles nehmen. Also alles ist ein beliebtes Jammerthema, das kann das Wetter sein, das kann Schatzi sein, das kann die Gesellschaft sein. Oder die Kinder oder die Partner oder die Schwiegereltern. Der Stoff ist endlos.

Musik, Robert Johnson, Cross Road Blues

Was ist eigentlich Jammern?

Autor 4

Aber - es gibt ja auch noch die schwereren Fälle. Jammern über das große Leid. Krankheit, Trennung, Verlust. Jammern - was ist das eigentlich? Ich würde sagen:

ganz vorurteilslos ist Jammern erstmal in Sprache gekleideter Emotionsausdruck. Jammern – das ist die Nichtakzeptanz des eigenen Leids - gekoppelt mit der Botschaft an andere dabei mitzuhelfen, es zu erleichtern.

Constanze Kleis 4

Na ja, ich verbalisiere meinen Unmut, würde ich sagen. Es ist ein natürlich ein Ventil, klar. Es ist eine bestimmte Perspektive, es ist vielleicht auch ein Versuch, Lösungen zu finden, wobei ich allerdings so nicht wirklich dran glaube, dass man mit Jammern sehr viele Lösungen entdeckt.

Dieter Frey 4

Psychologisch gesehen bedeutet Jammern, dass ich einen Zustand - entweder bei mir oder bei meiner Umwelt für suboptimal, schlecht, negativ halte. Unabhängig davon, wie er objektiv ist. Also auf den Punkt gebracht, jammern heißt, ich artikuliere was Negatives, bei mir oder bei anderen, Dinge, die ich nicht gut finde, mit denen ich nicht einverstanden bin. Und das äußere ich.

Ute Lauterbach 4

Der Mensch hat eine Negativitätstendenz. Und die kommt ursprünglich Forschungen zufolge daher, dass wir bei einer unangenehmen Situation mehr uns in Gefahr wähnen und deshalb diese unangenehme Situation auch mental verstärken als eine angenehme Situation. Das ist eigentlich verständlich. Also zum Beispiel, wenn Sie mich verletzen, dann brauchte ich von ihnen zehn Wiedergutmachungen, um wieder im Lot zu sein. Wenn mir etwas Gutes widerfährt, dann wiegt das nicht so schwer auf der Waagschale wie das Negative. Und ich vermute, dass damit die Jammertendenz zusammenhängt.

Kontraproduktives Jammern

Autor 5

Jammern - alle tun es, aber keiner mag es – zumindest nicht bei den anderen. Das Jammern hat keinen sonderlich guten Ruf. Und man sagt auch: wer jammert, der tut sich keinen Gefallen. Sich nicht – und den anderen, die zum Zuhören verdammt sind, erst recht nicht.

Constanze Kleis 5

Also wenn ich jeden Morgen im Büro in die Kaffeeküche schlappe und das Erstbeste tue, nämlich mit meinen Kollegen darüber zu jammern, wie schlecht die Arbeitsbedingungen sind, wie wir alle ausgenutzt werden, wie schlecht die Bezahlung. Das kann ja schon stimmen, aber selbst wenn es nicht wahr wäre, kommt das Gefühl dazu, irgendwann. Und dann ist man wirklich ganz tief drin im finsternen Jammertal. Es werden richtige, quasi Highway to Hells gelegt, im Kopf. Also fühlt man das nach und kommt aus der Nummer auch sehr schlecht wieder raus.

Dieter Frey 5

Ich komme ja ursprünglich aus der medizin-psychologischen Forschung, Genesung nach schweren Unfällen, Genesung nach Querschnittslähmungen und so weiter. Und

es gibt zwei Arten von Patienten. Die einen Patienten, die in der Tat jammern, „Warum gerade ich? Es wäre doch vermeidbar gewesen, ich bin auch noch selber schuld, ich sehe das total pessimistisch alles!“, die also in dieser Jammerschleife drin sind. Und die haben in der Tat viel schlechtere Genesungschancen im Vergleich zu Patienten, die sagen, ich fasse die Querschnittslähmung, den Unfall, die Krankheit als Herausforderung auf, ich kann selber sehr viel tun, wie schnell ich geneset. Ich kann mein Netzwerk aktivieren, das mir hilft, ich bleibe optimistisch.

Ute Lauterbach 5

Wenn ich immer wieder über dasselbe jammere, dann reite ich mich ja rein in das Thema. Und das kann ein Appell sein „Tröste mich, sieh was ich für ein Held, für ein Märtyrer bin.“ Und ich erreiche mit dem Jammern fast nie, dass das, was ich mir vom Gegenüber wünsche, auch erreicht wird. Denn mein Gegenüber findet das nicht spannend, wenn ich im fünften Jahr über die unfreundliche Nachbarin schimpfe. Ich laufe nicht ins Ziel mit dem Jammern.

Constanze Kleis 6

Es ist auch eine Art, vielleicht sich um sich selbst zu kümmern und sich Trost zuzusprechen, weil keiner das natürlich so gut kann wie man selbst. Also auch die Probleme zu beachten. Vielleicht hat man auch das Gefühl, dass auch die Aufmerksamkeit von anderen fehlt, für die kleinen Malaisen des Alltags, also spricht man sie sich selbst ein bisschen vor und bedauert sich ein wenig dafür.

Dieter Frey 6

Die Gefahr von Jammern ist, dass man in so einer Negativschleife drin ist und dann, ja, fast ohnmächtig hilflos ist und in einem negativen Zustand bleibt. Und eine bessere Strategie ist, eben im Umgang mit suboptimalen Bedingungen, eben ein Stehaufmännchen zu sein. Ich bin hingefallen, aber ich versuche, wieder aufzustehen. Und ich suche die Hilfe anderer. Und insofern denke ich mit Sicherheit, man kommt besser durchs Leben, wenn man, sagen wir mal so, eine gute Balance hat.

Ute Lauterbach 6

Es ist besser, das Jammern stecken zu lassen, weil ich mit jedem einzelnen Mal, wo ich jammere, die neuronale Jammerschmierspür in meinem Gehirn tiefer einritze. Also das Jammern, könnte ich auch sagen, ist das Gegenteil von konstruktivem Denken. Und konstruktives Denken, das wissen wir aus der Placebo-Forschung, ist extrem wichtig, um sein Leben auf einer erquicklichen Ebene zu leben. Und mit dem Jammern reite ich mich immer tiefer neuronal in das Unerquickliche hinein.

Musik, Charles Mingus, Moanin'

Jammern:

Ausweichen oder erster Schritt zur Problemlösung?

Autor 6

Manche sagen, viele Jammerer wollen gar nicht ihre Probleme lösen. Jammern - ein

Mantra der Passivität, ja im Grunde ein Versuch, alles beim alten belassen zu dürfen. Man hat es ja angesprochen - ist aber im Grunde sehr froh, nichts an der so beklagenswerten Lage ändern zu müssen. Oder steckt nicht doch ein Aufbruch darin, ein erster Schritt zur Überwindung eines großen Problems?

Constanze Kleis 7

Jammern ist Ausreden dafür zu erfinden, dass man etwas nicht ändern kann. Also es geht ja oft vom Hütchen zum Stöckchen, deswegen sind auch Gespräche zwischen Männern und Frauen manchmal so unfruchtbar, weil Männer immer gleich mit Lösungen kommen. Das möchte man aber gar nicht, man möchte sich einfach nur mal so ein bisschen ausweinen. Und möchte mal sagen, dass man die ärmste Wutz ist im ganzen Hof. Aber man möchte jetzt nicht hören, dass man, wenn man über die fünf Kilo zu viel jaunert, dass man jetzt natürlich prima Sport machen könnte oder dass eben die Pizza heute Abend gestrichen wird, das will man auf gar keinen Fall.

Dieter Frey 7

Also erstens denke ich, dass in Deutschland im Durchschnitt mehr gejammert wird, als in anderen Ländern. Und das würde ich jetzt aber nicht nur negativ sehen. Man sagt ja, die deutsche Mentalität ist gekennzeichnet, das alles korrekt, perfekt, diszipliniert sein muss, und jede Abweichung bewirkt, dass die Menschen eine gefühlte Unsicherheit haben. Etwas ist nicht in Ordnung und jammern damit auch. Aber der Vorteil dieser Mentalität ist auch, dass man Dinge laufend verbessert. Es ist ja nicht zufällig, dass wir Weltmeister in der Technik sind. Und in vielem auch einfach gut sind, ja. Und das hängt ja auch damit zusammen, dass man nicht bereit ist, Defizite zu ertragen, weil die Leute ja relativ schnell jammern und Defizite ja kennen und dann auch versuchen, diese zu verbessern. Und insofern sollte man bei dem Jammern immer auch etwas Positives sehen, weil es letztlich auch eine Chance ist zur Verbesserung.

Ute Lauterbach 7

Das Jammern wird tatsächlich zu einer emotionalen Sucht. Genauso wie jede andere Sucht, Anerkennungssucht oder Eifersucht oder jede Negativitätssucht und deshalb hat das Jammern so diesen Gebetsmühlen-Charakter. Und diese blinde Hoffnung, wenn ich jetzt nochmal jammere, jetzt muss ich's aber wirklich nochmal diesem meinem Werner-Schatzi klarmachen, wie sehr er unter aller Kanone ist und vielleicht beim 1.001-ten Mal kapiert er's ja doch. Illusion, aber so scheint mir dieser Zwangslauf erklärbar zu sein.

Musik, Charles Mingus, Moanin'

Gutes Jammern

Autor 8

Aber jetzt mal langsam. Ist Jammern nicht immer doch auch ein Versuch, Lösungen für seine eigenen Probleme zu finden? Und wenn das Jammern oft so endlos ist – hat es dann vielleicht gar nicht so viel mit unserer ausgeprägten Jammerlust zu tun – sondern schlicht damit, dass unser Leid und unsere Probleme manchmal eben größer sind als unser Vermögen, sie schnell und umgehend lösen zu können?

Constanze Kleis 9

Also unbestritten, es tut einem ja auch gut, wenn man es ganz gut dosieren kann. Wenn man nicht erlaubt, dass es quasi einen überwältigt mit der Jammerei. Dann ist es eine sehr feine Sache. Man kann das ja richtig zelebrieren, jetzt mal eine Runde Selbstmitleid auf dem Sofa und mit einem großen Stück Kuchen, mit einer DVD und dann mal ´ne Runde geheult. Das macht auch sehr viel Freude.

Dieter Frey 9

Es ist doch ganz wichtig in kritischen, schwierigen Zuständen, die in der eigenen Person liegen oder in der Umgebung, den Menschen auch Zeit zu lassen, wo sie stöhnen dürfen, wo sie klagen dürfen, wo sie auch anklagen dürfen und jammern dürfen. Das ist, glaube ich, ganz wichtig. Das ist vielleicht auch in der Evolution eingebaut, das man nicht immer sofort handlungsorientiert sein muss. Diese Zeit muss man dem Menschen geben, und das finde ich auch positiv.

Ute Lauterbach 9

Das Gute am Jammern ist, das, ich nenne das mal, „Initialjammern“. Das ist, wenn ich das erste Mal über eine Sache richtig jammere, mir Luft verschaffe und mir damit klarmache, das kann nicht mein Leben sein. Dann hat das Jammern eine kathartische Funktion, und es hat eine erkenntnisliefernde Funktion. Und in diesem Sinn kann ich auch zehn Mal jammern. Dann bin ich aber noch kein Jammerlappen, sondern ich bin ein Erkenntnisjammerer, der sich durch das eigene Jammern erkennt und damit auf die eigenen Schwachpunkte gestoßen wird. Und das ist heilsam oder kann heilsam sein.

Wir jammern, weil wir Menschen sind?

Autor 9

Kann man sogar noch einen Schritt weiter gehen und sagen: Jammern ist etwas, das zu unserer Existenz gehört? Etwas, das philosophisch gesprochen, Teil unseres Menschseins ist? Wir sind als einziges Lebewesen zur Selbstreflexion begabt, wir wissen um unsere Endlichkeit, letztlich um die Sinnlosigkeit unseres Daseins. Ist zu jammern nicht einfach etwas, was zum Menschsein gehört – und daher auch seine Berechtigung hat?

Constanze Kleis 10

Ich finde, es ist ein sehr unproduktiver Wesenszug. Ich würde es nie ganz ausklammern, dafür jammer´ ich auch zu Teilen viel zu gerne. Aber wenn man sich das in Potenz vorstellt, also wenn es wirklich so eine lebensbestimmende Dimension bekommt, finde ich ´s einen sehr schwierigen Charakterzug. Oder eine sehr schwierige Eigenschaft. Ich finde, wer viel jammert hat sehr wenig Mitleid für andere Menschen, aus meiner Erfahrung. Wer sein ganzes Mitleid schon für sich selber aufgebraucht hat, der kann leider nicht mehr so viel für andere investieren – und dass man immer nur sieht, was einem wieder genommen wird und wo man wieder leidet, und wo man wieder über den Tisch gezogen wird, vermeintlich. Und über all diesen Gedanken, was mir fehlt, was mir weggenommen wird, bleibt eben dann oft leider nicht mehr so viel für andere Leute übrig.

Dieter Frey 10

Ich würde jetzt nicht sagen, dass das zu einem Jammern führen muss. Aber die Endlichkeit, bei sich und anderen, die bewirkt eben schon so etwas wie ein inneres Trauma, ja. Sogar mein Leben ist endlich. Und insofern glaube ich, ist es okay. Jetzt wissen wir allerdings auch von Sisyphos, der den Stein immer nach oben gebracht hat, jeden Tag, - und er fiel dann immer wieder runter - dass der anscheinend doch auch ein optimistischer Mensch war, der einen Sinn im Leben gefunden hat. Auch wenn man das nicht immer sieht. Also ich würde sagen, trotz aller Endlichkeit ist es umso wichtiger, einen Sinn im Leben zu finden. Es gibt Menschen, die im KZ waren und nicht nur verzweifelt sind, sondern gesagt haben, das war für sie ein ganz wichtiger Aspekt, einen Sinn dahinter zu finden, zu leiden, Opfer zu bringen. Insofern ist die Sinnfrage eine ganz zentrale.

Ute Lauterbach 10

Aus philosophischer Sicht kann ich das jetzt mit der Sinnlosigkeit des Lebens per se nicht unbedingt unterschreiben. Und der Aspekt, dass wir zur Selbstreflexion in der Lage sind, sollte uns eigentlich eher dieses höhere Vermögen schenken, den seelischen Grund des eigenen Jammerns zu durchschauen und durch das Durchschauen, durch eine geeignete Handlungskonsequenz, diesen Grund entschärfen. Das wäre sinnvoll. Wenn ich es aus philosophischer Sicht strenger betrachte, dann ist das Streben des Menschen nach Glück gerichtet. Und das bedeutet, wir sind nicht bodenwärts unterwegs, sondern aufwärts unterwegs - was ja auch durch die Evolution letztlich über Jahrtausende betrachtet bestätigt wird. Also es geht schon irgendwo bergauf. Und dass wir glücklich werden wollen, würde ja jeder unterschreiben. Also wenn man jemanden fragt, willst Du glücklich sein oder unglücklich, da kreuzt ja jeder „glücklich“ an.

Jammernatur – in die Wiege gelegt oder veränderbar?

Autor 10

Aber ganz egal, ob man nun sagt, ja, das Jammern ist Teil unseres Menschseins oder ob man dies ablehnt, die Frage ist doch, wie sehr man es beeinflussen kann: wie sehr man Zugriff hat auf das eigene Klagen? Sind manche von Geburt an eher Jammerlappen, andere heroischer? Wieviel Spielraum haben wir?

Constanze Kleis 11

Ich glaube schon, dass wir es in der Hand haben. Und dass es auch Trainings gibt, wo man sich abends mal drei, vier Sachen aufschreibt, die gut waren. Das ist vielleicht nicht ganz einfach am Anfang. Aber letztlich muss man sich vorstellen, dass man eigentlich ja ein schönes Leben hat. Und das ist ja, als würde man etwas ganz Tolles zu essen serviert bekommen im Restaurant und würde den Kellner bitten, doch noch mal eben drüber zu spucken, um sich das richtig ungenießbar zu machen. Also so einen ähnlichen Effekt hat diese ganze Jammerei.

Dieter Frey 11

Ich glaube, jeder ist begrenzt für seinen eigenen, ich nenne es mal affektiv-mentalen Zustand selbst zuständig, ja. Und es hilft manchmal, wenn man von anderen gespiegelt wird und gesagt wird „Hallo, jetzt jammere mal nicht immer!“ „Sieh auch



mal, du kannst selber viel dagegen tun. Du kannst es selber schaffen, wir geben dir ja Hilfe!“ Also, ich muss den Zustand nicht für sakrosankt halten und sagen „Ist so“, sondern begrenzt bin ich für den Zustand selbst verantwortlich.

Ute Lauterbach 11

Ich glaube, dass jeder es in der Hand hat, der es in der Hand haben will. Aber diesen Schritt zurück und dieses Erkennen: Hallo, ich bin ein Jammerlappen. Ich vereinsame langsam. Ich habe kaum noch Gespräche und Kontakte, in denen ich von Herzen lache. Das über sich zu erkennen und dann die Entschiedenheit zu haben: Ich will nicht mehr jammern, ich will mit Bewusstheit mich von diesem Jammern loslösen. Wer diese Entscheidung fällt, kann das vollbringen.

Musik, Sonny Boy Williamson, Keep it to yourself

Intelligentes Jammern

Autor 11

Wahrscheinlich kommt es darauf an, ein paar Jammerregeln zu beherzigen. Dann spricht eigentlich nichts dagegen. Intelligentes Jammern könnte man den Königsweg nennen. Zu wissen, wann es passt, das Jammer-Timing. Unterscheiden lernen zwischen Lappalien und echten Problemen. Darauf achten, dass man – etwa unter Freunden – ausgewogen jammert und nicht nur ständig einer sein Leid klagt. Und natürlich ist die Jammermenge entscheidend, die wir anderen zumuten. Das Quantum ist ganz wichtig.

Constanze Kleis 12

Ich finde, Jammern ist so was, was man ja heutzutage unter diesen „Guilty Sins“, also diese schuldhaften Sünden, die man eigentlich nicht tun sollte, aber die ja doch irgendwie ganz toll sind, subsummiert. Ich finde, das sollte man sich schon mal gönnen und das sollte man auch genießen, aber auch sich darüber im Klaren sein, dass das wie quasi Pizza Salami ist. Ist schön mal einmal die Woche, aber jeden Tag mehrmals könnte es irgendwie dann am Ende schon problematisch werden.

Dieter Frey 12

Ja, also das, was ich eben gesagt habe, sollte man beziehen auf technische Probleme, auf Ablaufprobleme. Wenn es jetzt um menschliche Probleme geht, wo es um Verlusterlebnisse geht, ich glaube, da muss man Menschen einfach die Zeit geben, dass sie dann - Jammern ist vielleicht jetzt nicht der richtige Ausdruck - aber dass sie diese Zeit so verwenden, wie es für sie richtig ist. Nämlich in der Stille, in der Ruhe, in der Traurigkeit. Und da darf ich nicht fordern, denke positiv. Deshalb braucht man immer auch von den Beobachtern einen hohen Grad an Sensitivität, warum jammert jemand tatsächlich, was sind die Gründe? Und da muss man auch sehr tolerant sein manchmal gegenüber den Jammerern.

Ute Lauterbach 12

Ich verstehe sehr gut, dass wir heute in einer Zeit, einer happy-positiv und alles easy-leicht und locker-flockig akzentuierten Welt leben oder die postulieren oder wünschen

oder erstreben, die Werbung macht es uns vor. Aber diese Leichtigkeit und dieses easygoing „happy Hahaha“ ist ja nicht wirklich positiv. Ich breche die Lanze für die Authentizität, und ich finde es gut, wenn wir ein Leid verspüren, einen Schmerz verspüren, über den auch ganz authentisch zu sprechen, das muss sein. Das ist wirklich authentisches Ausdrücken von Befindlichkeit. Egal ob positiv oder negativ, aber nicht jammern.

Musik

Humorvolles Jammern

Autor 12

Ich finde, Jammern in Maßen ist okay. Das habe ich auch Robert gesagt. Und dann kommt es noch darauf an, die eigene Jammerei gelegentlich mit einem Schuss Selbstironie zu würzen. Vielleicht ist es das: mit einer Prise Humor wird Jammern erträglich: für einen selbst und auch für die anderen.

Constanze Kleis 13

Ich weiß nicht, ob der austrainierte Jammerer sehr zu Selbstironie in der Lage ist, es bleibt natürlich zu hoffen. Und es wäre toll, wenn es in diese Kanäle geleitet wird. Weil, ich finde diese Art von Humor, kennt man ja auch von Woody Allen, ganz großartig, einfach ganz weit über den Punkt hinauszugehen, wo es noch vernünftig wäre und damit auch aller Welt zu signalisieren: Ich weiß, was ich hier gerade tue. Ich weiß, ich jammere. Ich weiß, dass es möglicherweise eine Zumutung ist. Aber schau, das hat natürlich auch wahnsinnig lustige Aspekte und, ja, wir können gemeinsam darüber lachen.

Dieter Frey 13

Ja, ich finde das sehr positiv. Ich finde es gut, ich versuche, das häufig auch zu machen. Und oft hilft das auch, den Leuten, die permanent jammern, da mitzujammern - in einer humorvollen Weise. Damit kann man den Leuten sehr sensitiv rüberbringen, ah, das war jetzt doch ein bisschen too much gewesen. Jetzt reicht's.

Ute Lauterbach 13

Humorvolles Jammern ist wunderbar. Denn in dem Moment, wo der Humor auf dem Plan ist, bin ich nicht mehr verstrickt. Und dann ist es auch keine Jammerplatte mehr, sondern in dem Humor ist bereits der Abstand zu sich selbst mit drin. Finde ich wunderbar und erquicklich, diese Idee.

Musik Sonny Boy Williamson, I'm a lonely man